

6 choses à faire pour Augmenter son Taux Vibratoire

1. Être reconnaissant Pratiquez la gratitude et l'amour de soi

Se réjouir de sa bonne étoile et être reconnaissant pour toutes les choses merveilleuses que la vie a à offrir est excellent pour votre santé physique. Et aussi pour votre capacité à éprouver de la compassion, vos interactions sociales, votre sens de l'accomplissement et votre estime de soi, et contribue à **élever votre vibration personnelle**.

La gratitude peut vous aider pour surmonter les sentiments de tristesse, d'anxiété et de mal-être. Elle peut également vous aider à gérer les sentiments de culpabilité et de regrets.

En pratiquant la gratitude, vous développez une vision plus optimiste de votre vie.

2. Pratiquer la Méditation pour augmenter son taux vibratoire

La méditation est excellente pour *développer sa spiritualité* et augmenter les vibrations.

Positif, ou négatif, nous **créons de l'énergie constamment**. Toutes nos **pensées**, toutes nos paroles, tout ce que nous faisons ou pas émet une vibration qui est envoyée au monde.

Grâce à la méditation, vous pouvez vous concentrer sur le moment présent et être réellement présent dans votre vie en faisant appel à vos sens et à vos émotions.

Si vous concentrez vos pensées, vos paroles et vos actions sur la création **d'une énergie plus positive**, votre vie s'améliorera de manière positive.

Au fur et à mesure que vous méditez, vous augmenterez progressivement votre propre fréquence vibratoire, attirant d'avantages de choses positives dans votre vie.

Asseyez-vous dans une position confortable, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Seulement dix minutes de méditation par jour

peuvent changer toute votre perspective et maintenir votre cœur et votre énergie ouverts et dynamiques.

3. Faire de l'exercice

En plus des bienfaits sur l'humeur et le métabolisme, l'exercice physique peut augmenter vos vibrations.

L'activité physique nous rapproche de notre être physique et procure des sentiments de force et de puissance. Plus vous êtes actif et plus vous faites de l'exercice, plus l'énergie circule dans votre corps. Ce flux d'énergie contribue à augmenter son taux vibratoire et à élever votre esprit.

4. Prenez le temps d'observer et d'analyser attentivement et sincèrement votre entourage.

Très certainement, vous avez déjà été surpris voir trahi un jour ? N'est ce pas ? Car finalement, vous ne savez pas si vous êtes vraiment
Observez votre ressenti et votre attitude lorsque vous êtes avec eux. Êtes-vous votre moi le plus authentique, ou portez-vous un masque qui camoufle ou rabaisse votre véritable personnalité ?

Pensez à ces moments que vous avez passé avec ces amis, ces personnes et posez vous la question :

Vous vous êtes senti valorisé, à l'aise, heureux. ? Ou plutôt vidé, en colère voire déprimé ?

Soyez sincère. Votre santé spirituelle et mentale en dépend.

5. Aidez les Autres.

Aider les autres peut être un excellent moyen pour élever sa fréquence vibratoire.

Des études ont montré que faire le bien contribue à notre bien être et ceux qui font la charité sont plus heureux, en meilleure santé et plus épanouis personnellement.

Le simple fait de détourner l'attention de vos propres problèmes et de vous ouvrir au partage avec les autres vous amène à aborder la vie d'une manière plus sereine.

6. Faites un acte de gentillesse.

Donner sans rien attendre en retour. La gentillesse et la compassion sont des émotions vibratoires extrêmement élevées. Pensez à quel point vous vous sentez bien lorsque vous aidez quelqu'un d'autre !

Faites un acte de gentillesse envers un ami ou un étranger et vous apercevrez rapidement que cela vous remontera le moral.

De plus, lorsque nous accomplissons des actes de bonté ou de générosité, cela nous fait penser à la chance que nous avons et d'être finalement privilégié et c'est également une excellente manière de développer sa vision spirituelle.

7. Utilisez un Rudraksha ou des cristaux de guérison.

Les **Rudraksha** et les pierres de guérison sont utilisés depuis des milliers d'années pour aider à **stimuler l'énergie et les vibrations positives**.

8. Augmenter son taux vibratoire avec le reiki

Le Reiki, une technique de guérison Bouddhiste créé en 1922 au Japon par Mikao Usui . "Rei" symbolise le divin universel , et "Ki" est l'énergie qui anime les êtres vivants et imprègne toutes choses, y compris les plantes, les animaux et les humains.

Le Reiki étant la canalisation de l'Énergie Universelle permet l'harmonisation des chakras, le rééquilibrage de nos principaux centres énergétiques et le rééquilibrage entre notre corps spirituel, mental, physique et émotionnel. De fait, nous sommes plus apte de nous approprier notre pouvoir, de nous aligner sur notre objectif supérieur et d'augmenter nos vibrations.

Quelle alimentation pour augmenter son taux vibratoire ?

Nous sommes ce que nous mangeons !

La nourriture est une source d'énergie qui a le pouvoir d'augmenter ou de diminuer votre énergie. Alors ne mettez que de la bonté dans votre corps ! Certains aliments sont extrêmement faibles en vibrations, parfois même négatifs en énergie.

Comme le sucre, les produits contenant des conservateurs, les pesticides, les produits chimiques, les aliments frits.

Vous salivez certainement à l'idée de déguster une bonne entrecôte n'est ce pas ? Toutefois, lorsque vous consommez de la chair animale, vous ingérez leur vibration au moment de la mort : peur, terreur et désespoir et ont peut-être été maltraités ou souffrants.

Pour augmenter son taux vibratoire, Préférez une alimentation composée en grande partie de fruits et de légumes frais et si possible naturels.

Servez-vous de 8 conseils inspirants pour augmenter votre taux Vibratoire.

Offert par www.oeilderudra.com